

## PENGARUH *RATIONAL-EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY* TERHADAP PENINGKATAN STRATEGI *COPING* MENGATASI KECEMASAN MENGHADAPI PERKULIAHAN

Ayu Mustikasari <sup>1</sup>  
Eka Wahyuni <sup>2</sup>  
Gantina Komalasari <sup>3</sup>

### *Abstrak*

Artikel ini bertujuan untuk memaparkan hasil penelitian tentang penggunaan *Rational-Emotive Behavioral Therapy* teknik kognitif dalam layanan konseling kelompok terhadap peningkatan strategi *Coping* mengatasi kecemasan menghadapi perkuliahan. Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Reguler 2013, Universitas Negeri Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah *Pre Eksperimental Design* dengan kelompok *One Group Pretest-posttest Design*. Pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive sampling*. Sampel berjumlah sepuluh mahasiswa berdasarkan hasil pretes strategi *coping* yang tergolong rendah. Pretes dan post-test dilakukan dengan pemberian kuesioner tertutup yang berisi 46 butir item yang mewakili setiap indikator kepada 30 individu. Berdasarkan rumus *Alpha Cronbach* didapat nilai reliabilitas sebesar 0,92 yang menunjukkan bahwa reliabilitas tinggi. Analisis data dilakukan dengan menggunakan rumus uji *Wilcoxon Match Pair Test*. Hasil uji hipotesis menyatakan bahwa *H<sub>0</sub>* ditolak dengan nilai *asympt. Sig* sebesar  $0,005 < \text{taraf signifikansi } 0,05$  (2-tailed), yang berarti terdapat pengaruh *Rational Emotive Behavioral Therapy* teknik kognitif pada layanan konseling kelompok terhadap peningkatan strategi *coping* mengatasi kecemasan menghadapi perkuliahan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Reguler angkatan 2013.

**Kata Kunci :** *Rational-Emotive Behavioral Therapy Teknik Kognitif, Strategi Coping Mengatasi Kecemasan Menghadapi Perkuliahan*

### Pendahuluan

Kecemasan adalah sesuatu yang dialami hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan dapat timbul ketika individu menghadapi pengalaman-pengalaman baru. Pergantian sekolah, transisi dari Sekolah Dasar ke Sekolah Menengah dan masuk ke universitas juga meru-

upakan penyebab utama stres (Spielberger, 1972). Kecemasan itu timbul karena terdapat banyak perbedaan proses belajar antara perguruan Tinggi dengan SMA yang harus dihadapi oleh mahasiswa baru. Berdasarkan hasil penelitian Spielberger, mahasiswa yang memiliki kecemasan tinggi akan memperoleh hasil akademik yang rendah dan sebaliknya,

1 Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, [ayu.mustika.bk.reg@gmail.com](mailto:ayu.mustika.bk.reg@gmail.com)

2 Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, [wahyuni.eka@gmail.com](mailto:wahyuni.eka@gmail.com)

3 Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, [gantina\\_komalasari@yahoo.com](mailto:gantina_komalasari@yahoo.com)

mahasiswa yang memiliki kecemasan rendah akan cenderung memperoleh hasil akademik yang tinggi.

Menurut *Office of Educational Services, Learning Assistance Center (LAC) University of Cincinnati* keterampilan belajar memiliki sepuluh aspek, salah satu aspeknya adalah mengelola kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni tentang Keterampilan Belajar mahasiswa BK angkatan 2010-2011 lebih dari 50% memiliki keterampilan belajar yang rendah. Dalam hasil penelitian tersebut, aspek kecemasan berada pada kategori paling rendah. Penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan pengelolaan kecemasan pada mahasiswa masih sangat rendah. Selain itu, peneliti melakukan studi pendahuluan dengan mewawancarai sepuluh mahasiswa angkatan 2013 tentang kecemasan mereka ketika akan memasuki dunia Perguruan Tinggi. Kesimpulan hasil wawancara yang dilakukan peneliti adalah sebanyak delapan mahasiswa ketika masih menjadi calon mahasiswa baru, mengalami kecemasan yang disebabkan oleh sebuah pemikiran mengenai perbedaan antara sistem belajar di Sekolah Menengah dengan Perguruan Tinggi, merupakan sesuatu yang baru dan ini dirasa mengkhawatirkan bagi mereka. Kemudian, studi pendahuluan kedua, tentang cara mahasiswa untuk mengatasi kecemasan menghadapi perkuliahan, didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memang belum dapat mengatasi kecemasannya dengan baik.

Teknik yang dapat dipelajari untuk mengatasi kecemasan adalah coping strategies (*strategi coping*) (Lazarus, 1984). Lazarus menyebutkan bahwa strategi coping terbagi menjadi dua, yaitu coping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan coping yang berfokus pada emosi (*emotional-focused coping*). Sedangkan, coping yang lebih tepat digunakan adalah coping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) karena coping ini langsung mengarah kepada masalah, menghasilkan alternatif penyelesaian masalah, menimbang keuntungan dan kerugian alternatif yang ada, kemudian memilih secara tepat alternatif yang akan digunakan, dan mempraktekannya (Lazarus, 1984).

Sejalan dengan fungsi perbaikan dalam Bimbingan dan Konseling yaitu membantu mahasiswa agar dapat memperbaiki kesalahan dalam berpikir, per-

asaan, dan bertindak, salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui layanan konseling kelompok, karena konseling kelompok cocok untuk persoalan yang mengandung unsur-unsur yang mudah dialami dan dirasakan oleh banyak mahasiswa (Winkel, 2006).

Salah satu bentuk keyakinan irasional yang diidentifikasi oleh Albert Ellis adalah lari dari kesulitan dan tanggungjawab lebih mudah daripada menghadapinya (Albert Ellis, 1979). Mahasiswa menganggap perkuliahan dan tugas-tugas mata kuliah yang merupakan tanggungjawab mereka sebagai mahasiswa, sulit dan memberatkan mereka. Untuk mengubah pemikiran irasional, pendekatan konseling yang paling tepat digunakan adalah Rational-Emotive Behavioral Therapy (REBT) (Albert Ellis, 1979). Pendekatan ini membantu konseli untuk mengurangi kecemasan dengan mengajari mereka untuk memodifikasi penilaian terhadap ancaman yang mendasari keyakinan irasional. Sedangkan teknik yang akan digunakan adalah dispute kognitif (*cognitive disputation*). Dispute kognitif adalah teknik untuk mengubah keyakinan irasional konseli melalui berbagai macam ekspresi verbal. Teknik ini berfokus untuk melawan pemikiran (kognitif) konseli dengan melontarkan berbagai macam pertanyaan sesuai dengan permasalahan yang dihadapi konseli.

Mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2013 adalah mahasiswa baru, yang berada dalam masa transisi dari SMA ke Perguruan Tinggi sangat mungkin mengalami kecemasan dalam menghadapi perkuliahan. Pada penelitian ini telah dilakukan penyaringan responden dengan menyebarkan kuesioner strategi coping dalam mengatasi kecemasan menghadapi perkuliahan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2013, kelas reguler dan non reguler dengan jumlah responden 67 mahasiswa. Berdasarkan hasil penyaringan responden tersebut, mahasiswa Bimbingan dan Konseling Reguler mendapatkan hasil lebih rendah daripada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Non Reguler 2013. Berdasarkan pemaparan dalam latar belakang masalah, maka peneliti menganggap penting untuk melakukan penelitian tentang pengaruh layanan konseling kelompok menggunakan *Rational-Emotive Behavioral Therapy* untuk meningkatkan strategi coping terhadap kecemasan dalam menghadapi perkuliahan pada

mahasiswa Bimbingan dan Konseling Reguler angkatan 2013.

## Kajian Teori

### Kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan bersifat relatif namun sekaligus juga pola abadi tingkah laku yang menggambarkan suatu keadaan emosional, dan merupakan kombinasi yang unik dari pikiran-pikiran serta perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan dan diikuti dengan terjadinya perubahan-perubahan fisiologis yang berhubungan dengan pengaktifan susunan syaraf otonom (Speilberger, 1977). Kecemasan adalah keadaan tidak menyenangkan yang di-timbulkan karena stimulus tertentu dan mempengaruhi pikiran serta perasaan, sehingga menimbulkan perilaku cemas pada seseorang.

### Coping Skill

Coping adalah sebuah proses yang dilakukan seorang individu untuk mengurangi penyebab kecemasan yang dialami agar kemudian dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya dengan baik.

Coping terdiri dari dua bentuk yaitu coping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan coping yang berfokus pada emosi (*emotional-focused coping*) (Lazarus, 1984).

1. *Coping* yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*). Strategi ini diarahkan untuk mengatur dan mengubah masalah penyebab stres. Ada tiga bentuk strategi yang termasuk ke dalam kategori ini, yaitu:
  - a. *Confrontative Coping*, individu tetap memegang teguh pendirian, menolak untuk berubah dan berusaha untuk mengubah keyakinan orang lain.
  - b. *Planful Problem Solving*, adalah usaha untuk mengumpulkan atau mengidentifikasi alternatif penyelesaian masalah, memilih alternatif terbaik, dan mempertimbangkan beberapa kemungkinan sebelum bertindak.
  - c. *Social Support*, adalah meminta saran serta semangat dari teman dan keluarga.
2. *Coping* yang berfokus pada emosi (*emotional-focused coping*), strategi coping yang berpusat pada emosi berfungsi untuk meregulasi respon

emosional terhadap stres. dalam kategori ini terdapat enam bentuk strategi coping, di antaranya:

- a. *Accepting Responsibility*, memahami peran pribadi pada peristiwa yang dialami, mencoba belajar dari kesalahan.
- b. *Distancing*, menggambarkan usaha untuk menarik diri, memisahkan diri, dan mengambil jarak dari peristiwa yang penuh tekanan.
- c. *Self Control*, adalah bertindak pasrah tidak memperlihatkan emosi.
- d. *Escape Avoidance*, adalah menolak untuk menerima perubahan dengan cara menghindari situasi, kadangkala mengarah pada penyalahgunaan NAPZA.
- e. *Positive Reappraisal*, menggambarkan usaha berusaha untuk melihat situasi dari perspektif berbeda, mencoba melihat sisi positifnya.

### Rational-Emotive Behavioral Therapy (REBT)

*Rational-Emotive Behavioral Therapy* (REBT) merupakan pendekatan yang mengubah pemikiran irasional konseli menjadi pemikiran rasional, sehingga mempengaruhi perubahan tingkah laku pada konseli menjadi lebih baik. Rational-Emotive behavioral Therapy (REBT) merupakan pendekatan kognitif-behavioral (Albert Ellis and Windy Dryden, 2007).

Fokus proses konseling dari pendekatan ini adalah tingkah laku, tetapi terdapat penekanan bahwa tingkah laku yang bermasalah itu disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga fokus penekanannya adalah mengenai pemikiran individu. Albert Ellis menambahkan kata behavior dalam pendekatan ini karena menurutnya, tingkah laku selalu dipengaruhi oleh pikiran dan perasaan (Albert Ellis and Windy Dryden, 2007).

Tujuan dari konseling Rational-Emotive Behavioral Therapy (REBT) adalah membantu konseli untuk melihat kesalahan berpikirnya dan lebih mengembangkan pemikiran rasional. Selain itu juga mengembangkan tingkah laku yang lebih baik dan meningkatkan keterampilan pribadi sosial konseli.

### Teknik REBT

Dalam mengimplementasikan teknik digunakan teknik kognitif, yang tahap-tahapnya adalah sebagai berikut:

#### a. Tahap Identifikasi Teori ABC.

Pada konseli diminta mengidentifikasi dan menuliskan kembali teori ABC yang sebelumnya telah dibahas oleh pemimpin kelompok saat menentukan tujuan konseling. Hasil identifikasi dituliskan dalam REBT Self-Help Form. Tujuannya adalah agar konseli lebih memahami permasalahan yang mereka hadapi dan kemudian dapat menyelesaikannya.

#### b. Tahap Dispute Kognitif

Pada tahap ini, konselor akan melakukan “perlawanan” pada pemikiran irrasional konseli, untuk membantu konseli mengubah pemikiran mereka menjadi rasional. “Perlawanan” yang akan dilakukan oleh konselor adalah dengan mengajukan beberapa pertanyaan untuk melawan pemikiran irrasional konseli.

#### c. Tahap Pengembangan Tindakan Baru, Coping Skills (Problem-Focused Coping)

Pada tahap ini, pemimpin kelompok mengembangkan pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok mengembangkan kemampuan coping yang merupakan kemampuan yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan yang selama ini dialami anggota kelompok dalam menghadapi perkuliahan.

### Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada sepuluh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Reguler 2013 yang memiliki skor total terendah. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret-Mei 2014. Dilakukan sepuluh kali pertemuan kegiatan konseling kelompok dengan pemberian pre-test dan post-test. Kegiatan dilakukan di gedung Daksinapati lantai tiga.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan adalah Pre-Experimental Design, dengan teknik sampling purposive karena hanya mahasiswa yang memiliki skor terendah yang menjadi subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan kuesioner “strategi coping” untuk melihat perbedaan data pre-test dan post-test dengan menggunakan skala Likert dalam menganalisa skor. Setelah dilakukan uji coba instrumen pada 30 responden didapat 57 item yang valid dan 35 item yang drop. Sedangkan berdasarkan rumus *alpha cronbach* didapat nilai reliabilitas sebesar 0,92. Analisa data ha-

sil digunakan rumus wilcoxon match pairs test karena dalam analisa membandingkan dua data (pre-test dan post-test) yang berbentuk ordinal berjenjang. Berdasarkan analisa data dapat dilihat ada atau tidak pengaruh penggunaan *Rational Emotive Behavioral Therapy* teknik kognitif untuk meningkatkan strategi coping mengatasi kecemasan menghadapi perkuliahan.

### Hasil dan Pembahasan

Hasil kuesioner strategi coping yang didapat sebagai penyaringan anggota kelompok dan sebagai skor dasar (pre-tes) mahasiswa yang diberi perlakuan, didapat hasil sebagai berikut:

Total Skor	Pre-Test	Post-Test
	657	791
Mean	65,7	79,1
Standar Deviasi	3,18	3,78

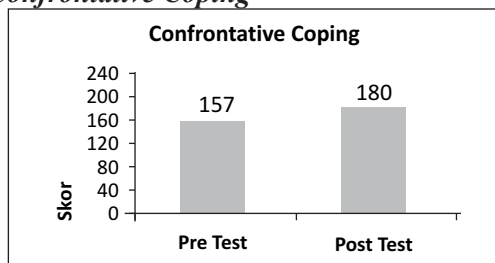
Berdasarkan data pre-tes dan post-tes dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan dan peningkatan dalam skor total, yaitu sebesar 134 skor dari skor total pada saat pre-tes pada sepuluh mahasiswa yang mengikuti kegiatan konseling kelompok.

Penelitian dilaksanakan sebanyak sepuluh kali pertemuan. Pertemuan pertama yaitu tahap pembentukan yang dilakukan sebanyak satu kali. Pada tahap pembentukan dilakukan kegiatan pengenalan kegiatan konseling kelompok, anggota kelompok, penetapan asas, peraturan, dan tujuan, serta penentuan jadwal kegiatan. Pertemuan selanjutnya yaitu tahap asesmen. Pada tahap asesmen dilakukan dua kali pertemuan untuk mengetahui dan menilai mengatasi kecemasan menghadapi perkuliahan selama ini. Lalu tahap selanjutnya yaitu tahap pengimplementasian teknik dilakukan sebanyak lima kali pertemuan. Pada tahap pengimplementasian teknik, kegiatan yang dilakukan adalah membantu anggota kelompok untuk mengubah keyakinan irasional menjadi lebih rasional serta mengajarkan tentang strategi coping. Tahap selanjutnya yaitu tahap uji coba yang dilakukan selama satu minggu dan tidak diadakan pertemuan. Selanjutnya dilakukan evaluasi untuk uji coba yang telah dilakukan selama satu minggu. Pertemuan terakhir dilakukan satu kali yaitu tahap evaluasi konseling kelompok secara keseluruhan serta post-tes.

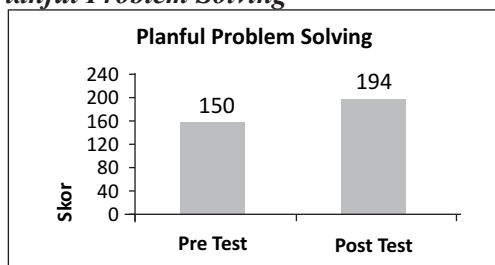


Adapun peningkatan skor setiap indikator dalam strategi coping berfokus pada masalah, adalah sebagai berikut:

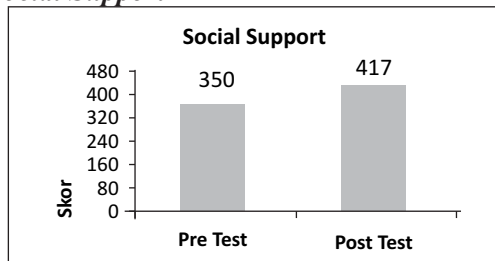
### 1. *Confrontative Coping*



### 2. *Planful Problem Solving*



### 3. *Social Support*



Setiap indikator mengalami peningkatan, indikator yang mengalami peningkatan paling tinggi pada indikator ketiga yaitu indikator social support. Peningkatan skor total sebesar 67 skor dari data pre-test dan data post-test. Peningkatan skor selanjutnya pada indikator kedua yaitu indikator Planful Problem Solving sebesar 44 skor. Selanjutnya peningkatan paling kecil terdapat pada indikator pertama yaitu indikator *Confrontative Coping*. Pada indikator *Confrontative Coping* peningkatan terjadi sebesar 23 skor dari skor total pre-test pada skor total post-test.

Peningkatan skor total pada indikator dipengaruhi oleh peningkatan total skor setiap individu. Konseling kelompok diberikan pada sepuluh maha-

siswa Bimbingan dan Konseling Reguler 2013. Di bawah ini terdapat data hasil pre-test dan post-test per individu (anggota kelompok).

Nama	Total Skor		Peningkatan
	Pre Test	Post Test	
HD	70	74	4
MK	69	83	14
CR	69	83	14
OK	69	82	13
IG	68	72	4
AP	68	77	9
SC	67	81	14
IA	64	80	16
AI	60	81	21
NP	53	78	25

Berdasarkan data pre-test dan post-test Dimensi Coping berfokus pada masalah yang telah dilakukan, seluruh individu mengalami peningkatan skor, yang mengalami peningkatan 25, 21 skor, 16 skor masing-masing 1 individu, 3 individu meningkat 14 skor, 1 individu meningkat 13 skor, 1 individu meningkat 9 skor, dan 2 individu meningkat 4 skor. Skor maksimal yang bisa didapatkan adalah sebesar 96. Individu yang mengalami peningkatan paling tinggi adalah NP yang memperoleh skor pada saat pre-test sebesar 53 dan pada saat post-test skor NP menjadi 78. Anggota kelompok yang mengalami peningkatan skor total paling tinggi setelah NP yaitu AI. Peningkatan skor total AI sebesar 21 dilihat dari skor total pada saat pre-test dan post-test. Hasil pre-test dan post-test yang diperoleh IA, MK, CR, OK, AP, dan SC mengalami peningkatan meskipun tidak banyak pada saat sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan. Anggota kelompok yang berinisial IA mengalami peningkatan skor total sebesar 16 skor dari sebelum diberi perlakuan (pre-test) dan setelah diberi perlakuan (post-test).

Semua anggota kelompok mengalami peningkatan, meskipun peningkatan tersebut berbeda setiap individu. Setiap anggota kelompok mengalami perubahan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok dan setiap anggota kelompok merasa senang mengikuti kegiatan konseling kelompok dan merasa kegiatan konseling kelompok bermanfaat karena

anggota kelompok dapat memahami permasalahan dan membuat mereka mengetahui bagaimana cara mengatasi permasalahan tersebut.

Uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan rumus wilcoxon untuk melihat signifikansi menggunakan SPSS 20, didapat bahwa nilai post-tes > pre-tes sebesar sepuluh yang berada pada positive ranks. Hipotesis statistik yang didapat yaitu  $Z_{Asymp.Sig}$  bernilai  $0,005 < 0,05$ , yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yaitu terdapat pengaruh REBT teknik Kognitif terhadap peningkatan kemampuan Coping berfokus pada Masalah Kecemasan dalam menghadapi Perkuliahan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling reguler angkatan 2013.

### Kesimpulan dan Saran

Uji hipotesis penelitian menyatakan bahwa hasil dari perhitungan dengan rumus Wilcoxon menyatakan bahwa  $H_0$  ditolak karena nilai  $Z_{Asymp.Sig}$   $0,005 < 0,05$  yang artinya terdapat pengaruh pendekatan REBT dengan teknik kognitif untuk meningkatkan strategi coping mengatasi kecemasan dalam menghadapi perkuliahan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Reguler Angkatan 2013. Skor yang diperoleh pada saat sebelum diberi perlakuan (pre-tes) pada sepuluh mahasiswa sebesar 657 dari skor maksimal 960 dan setelah diberi perlakuan kegiatan konseling kelompok REBT (post-tes) pada sepuluh mahasiswa didapatkan skor 791 dari skor maksimal 960, yang artinya ketrampilan coping sepuluh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Reguler angkatan 2013 yang diberi perlakuan mengalami peningkatan skor sebesar 134 dari peningkatan maksimal 303.

Saran-saran yang dapat menjadi pertimbangan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi dosen-dosen Bimbingan dan Konseling, dapat menjadikan layanan konseling kelompok dengan *Rational Emotive Behavioral Therapy* teknik kognitif sebagai salah satu alternatif untuk membantu konseli yang mengalami permasalahan berkaitan dengan kecemasan dalam menghadapi perkuliahan.
2. Bagi Ketua Jurusan dan Dosen Bimbingan dan Konseling, dapat menerima saran dan kritik dari mahasiswa berkaitan dengan perkuliahan agar

proses perkuliahan berjalan lebih lancar dan mahasiswa dapat benar-benar menerima dukungan sosial dari sumber yang tepat.

3. Bagi Dosen Pembimbing Akademik, dapat memberikan dukungan sosial yang cukup bagi mahasiswa bimbingannya berkaitan dengan perkuliahan, sehingga mahasiswa dapat menerima informasi yang tepat berkaitan dengan perkuliahan yang mereka jalani.
4. Bagi Mahasiswa, dapat mencari dukungan sosial yang tepat jika mengalami permasalahan berkaitan dengan perkuliahan yaitu dari dosen pengajar ataupun dosen pembimbing akademik.
5. Bagi peneliti selanjutnya, dalam mengembangkan penggunaan Rational Emotive Behavioral Therapy dengan teknik kognitif pada penelitian selanjutnya dapat melakukan modifikasi untuk meniru penelitian ini. Modifikasi yang dapat dilakukan adalah peneliti harus menyiapkan satu ruangan tetap untuk pelaksanaan konseling agar kegiatan berjalan lebih baik lagi dan memperbanyak materi tentang coping serta waktu uji coba strategi coping yang lebih lama agar hasilnya lebih maksimal.

### Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 1997. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek edisi 5. Jakarta: Renika Cipta.
- Corey, Gerald. 2005. Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi. Bandung : Refika
- Ellis, Albert & Windy Dryden. 2007. The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy, Second edition. Springer.
- Komalasari, Gantina dkk. 2011. Asesmen Teknik Nontes dalam Perspektif BK Komprehensif. Jakarta : Indeks.
- . 2011. Teori dan Teknik Konseling, Jakarta: Indeks.
- . 2011. Ketrampilan belajar mahasiswa FIP UNJ. Jakarta : Universitas Negeri Jakarta
- Lazarus, Richard S. and Susan F. Stress, Appraisal, and Coping. New York, Springer Publishing Company.
- Office of Educational Services, Learning Assistance Center (LAC) University of Cincinnati. 2003. Helping Students Become More Strategic Learners: Learning And Study Strategies Inventory (LASSI) User Manual, USA: University of Cincinnati.
- Speilberger, Charles. 1972. Anxiety Current Trends in Theory and Research volume I. Academic Press.
- Speilberger, Charles., and Irwin G Sarason. 1977. Stress and Anxiety volume 4. Halsted Press.